荒政要覽

荒政要覽卷之九

雲間俞汝爲輯錄
陽平孟　楠
檇李金汝礪訂正

備荒樹藝

語云木奴千無凶年嘗觀我

太祖高皇帝念民乏食洪武二十年令陽盧滁州和州廬州每戶種桑二百株種柿二百株種棗一百株用防饑歲至二十七年復命戶部徧

行天下正統四年

詔諭合行事宜內載一款云所種桑棗有司時加提

督務求成効不在起科之數仰見

祖宗愛養黎元至意今考樹藝之有裨荒政者并水

生陸種備列焉敘樹藝第九

洪武二十七年甲戌

命戶部行文書教天下百姓務要多種桑棗每一戶

初年二百株次年四百株三年共六百株栽種過數

目造冊囬知違者全家發遣充軍諭工部臣曰人之

常情安於所忽飽即忘饑暖即忘寒不思爲備一旦卒遇凶荒則茫然無措也深知民艱百計以勸督之俾其咸得飽煖近年以來時歲頗豐民庶給足田里皆安者可以無憂也然預防之計不可一日而忘爾工部其諭民間但有隙地皆令種植桑棗或遇凶歉可爲衣食之助

棗

棗類最多爾雅曰壺棗邊要棗櫅子兮切白棗樲酸棗遵羊棗楊徹齊棗洗大棗煮塡棗蹶泄苦棗皙無實

棗還味稔而反諸棗郭璞註江東呼棗大而銳瓠也要細棗今之鹿盧棗上者為壺壺猶熟樲樹小實酢遵實小而圓紫黑擠即今棗子白河東猗氏縣出大棗如雞卵蹶泄色俗呼羊矢棗洗今味短味也楊子味苦皙不着子還徹煮未詳廣志曰河東安邑棗東郡穀城紫棗長二寸西王母棗大如李核三月熟河東汲郡棗一名墟棗東海蒸棗洛陽夏白棗安平信都大棗梁國夫人棗大白棗名曰蹙谷小核多肥三星棗駢白棗灌棗又有狗牙雞心牛頭羊矢獼猴細腰之名又有氏棗木棗崎廉棗桂棗夕棗西京雜記曰有弱枝棗玉門棗棠棗青花棗赤心棗潘岳閒居賦有周文弱枝之棗丹棗青州

有樂氏棗豐肌細核多膏肥美世傳樂毅從燕齎來所種也齊民要術曰旱勞之地不任耕稼者歷落種棗則任矣棗性燥故又曰常選好味者留栽之候棗葉始生而移之（棗生硬故生晚栽早者生遲也）三步一樹行欲相當（地不耕也）欲令牛馬踐履令淨（棗性堅彊若耕荒穢則蟲生須淨不宜苗稼地堅饒實故宜踐也）正月一日日出時反斧班駁椎之名曰嫁棗（不椎斫則花而無實萎而落）候大蠶入簇以杖擊其枝間振去狂花（不打花繁不實不成）全赤即收收法日日撼而落之為上（半味赤而收者肉味充滿乾則色黃而皮皺將赤亦不佳全赤久不收則皮硬復有烏鳥之費）曬棗法

先治地令淨（有草萊令棗臭）布椽於箔上以扒（兵枝反無齒把）聚而復散之一日中二十度乃佳夜仍不聚（得霜速成露氣時刀聚而陰雨苫蓋之）丑六日別擇取紅軟者上高厨而曝之（厨已乾雖厚一尺上者亦不壞）去胮（溥江切）爛者（胮者水不乾留之徒汚棗）其未乾者曬曝如法食經曰作乾棗法新菰蔣露於庭以棗著上厚三寸復以蔣覆之凢三夜三日撤覆露之畢日曝取乾納屋中率一石以酒一升漱著器中密泥之經數年不敗本草衍義曰青州棗去皮核焙乾爲棗圈尤爲奇果棗油法鄭玄曰擣棗實和以塗繒上燥而

形似油法蒸棗脯法切棗曝之乾如脯也作酸棗麨法

多收紅軟者箔上日曝令乾大釜中煮之水僅自淹一沸即漉出盆研之生布絞取濃汁塗盤上或盆中盛暑日曝使乾漸以手摩挲取爲末以方寸匕投一椀中甜酸味足即成美漿遠行用和米麨饑渴俱當也夫棗詠於詩記於禮不特爲可薦之果用以入藥調和胃氣其功不少今南北皆有之然南棗堅燥不如北棗肥美生於青晉絳州者尤佳太史公稱安邑千樹棗其人與千戶侯等則棗之爲利顧不博哉

本草云大棗味甘性平無毒殺烏頭毒牙齒有病人切忌食生棗味甘辛多食令人寒熱腹脹羸瘦不可食惟蒸煑食補腸胃肥中益氣不宜合葱食救荒採嫩葉煠熟水浸作成黃色淘淨油鹽調食其棗紅熟時摘取食之其結生硬未紅時煑食亦可

栽棗法三月棗芽發時栽棗樹每坡陡地一畝各栽棗樹八十株

栗 榛附

栗陸機疏曰五方皆有之周秦吳揚特饒惟濮陽及

范陽生者味美他方不及本草圖經曰兗州宣州者最勝果中栗最有益治腰脚之疾悉嘗見燕山栗小而味最甘蜀本圖經曰板栗佳栗二木皆大又有茅栗似栗而細衍義曰湖北有一種栗頂圓末尖謂之旋栗榛亦栗屬實最小詩曰樹之榛栗是也本草曰生遼東山谷樹高丈許子如小栗中土亦有鄭玄云關中鄜（芳扶切）坊甚多齊民要術曰栗種而不栽（栽者雖生尋死）栗初熟出殼即於屋裏埋著濕土中（埋必須深勿令東徹若路遠者以韋覆囊盛之停三月以上及見風日則不生）至春二月芽生出而種之

既生數年不用掌近（凡栽樹皆不宜新掌近栗尤甚）三年內每到十月常須草裹至二月乃解（不裹則凍死）種榛法與栗同本草圖經曰栗欲乾莫如曝欲生莫如潤食經日藏乾栗法取穰灰淋汁漬栗取出日中曬令栗肉焦燥可至後春夏藏生栗法着器曬細沙可燥以盆覆之至後年五月芽而不生蟲按史記秦饑應侯請發五苑之棗栗由是觀之本草所謂栗厚腸胃補腎氣令人耐饑殆非虛語史記又言燕秦千樹栗其人與千戶侯等栗之利誠不減於棗矣本草言遼東榛子軍行

食之當糧榛之功亦可亞於栗也

銀杏

銀杏之得名以其實之白一名鴨脚取其葉之似其木多歷歲年其大或至連抱可作棟梁夫樹有雌雄者結果其實亦有雌雄之異種時雖合種之臨池而種照影成實春分前後移栽先掘深坑水攪成稀泥然後下栽子掘取時連土封用草要或麻繩纏束則不致碎破土封其子至秋而熟初收時小兒不食食則昏霍惟炮煮作㯰食爲美以瀚油甚良顆如緑李

積而腐之惟取其核即銀杏也梅聖俞詩云北人見鴨脚南人見胡桃識內不識外疑若橡栗韜正謂是耳今人以其多而易得往往賤之然絳囊入貢玉碗薦酒其初名價亦豈減於蒲萄安石榴哉

柿

三月間秧黑棗備接柿樹上戶秧五畦中戶秧三畦下戶秧二畦凡坡陡地內各密栽成行柿成做餅以佐民食

芋

芋一名土芝齊人曰莒蜀呼爲蹲鴟在在有之蜀漢爲最顔師古注蹲鴟芋也葉如荷長而不圓莖微紫乾之亦中食根白亦有紫者其大如斗食之味甘旁生子甚夥拔之則連茹而起宜蒸食亦中爲美羅東坡所謂玉糝羹者此也煑法宜先用鹽微滲之則不糢糊廣志所載凡十四種其大如斗魁如簇者名君子芋少而魁大者爲談善芋子多而魁亦大者爲一果芋畝收百斛又有車轂鋸子青邊旁巨四種惟多子他如緣枝生而色之黃者則有雞子芋蔓生而根如鵝鴨

卵者則有博士芋餘悉下品不復具錄凡此諸芋皆可乾腊亦可藏至夏食之種宜軟白沙地近水爲善芋畏旱故宜近水區深可三尺許區行欲寬寬則過風芋本欲深深則根大芋漸二尺一根之漸加土壅春宜種秋宜壅立夏種不生卵秋失壅而瘦不肥霜降振其葉使收液以美其實則芋愈大而愈肥氾勝之書云區方深各三尺下實豆萁尺有五寸以糞着萁上深如其萁一區種五本復以糞土上覆之旁四本中一本漸漸培之芋成萁爛皆長三尺此亦良法今之農不然但於淺土秧子俟苗成移就區種故

其利亦溥其可不知此法按列傳云酒客爲梁使丞民益種芋三年當大饑卒如其言而梁民得不死卓氏曰岷山之下沃野有蹲鴟至死不饑且夫五穀之種或豐或歉天時使然芋則繫之人力若種藝有法培壅及時無不獲利以之度凶年濟饑饉助穀食之不及故次於豫穡之後

本草一名土芝俗名芋頭生田野中今處處有之人家多栽種葉似小荷葉而偏長不圓近蒂邊皆有一蒦霍兒根狀如雞蛋大皮色茶褐其中白色味辛性

平有小毒葉冷無毒

又云有六種青芋細長毒多初煑須要灰汁換水煑熟乃堪食白芋眞芋連禪芋紫芋毒少蒸煑食之又宜冷食療熱止渴野芋大毒不堪食也

芡

芡一名雞頭一名鴈頭山谷詩云剖蚌煑鴻頭是也葉大如荷皺而有刺花開向日花下結實故蔆氣而芡暖其莖蔌之嫩者名爲蔌人採以爲菜茹八月採擘破取子散著池中自生雞頭作粉食之甚妙河北

沿溏濼居人採之舂去皮搗仁爲蒸煠作餅可以代糧饑遂守瀕海勸民秋冬益畜菱芡蓋謂其能充饑也又其近根莖蔌音耿嫩者名蔿音葦蔌人採以爲菜茹實味甘性平無毒救荒採嫩根莖煠食實熟剝食之蒸過烈日曬之其皮即開舂去皮搗爲粉蒸煠作餅皆可食多食不益脾胃氣兼難消化生食動風冷氣與小兒食不能長大

芰

芰一名菱菱陵也世謂之菱角葉浮水上花開背日

實有二種一種四角一種兩角又有青紫之殊秋上子黑熟時收取散着池中自生生食性冷煮熟爲佳蒸作粉蜜和食之尤美江淮及山東曝其米以爲食可以當糧猶以橡爲資也

菌蕈

吳興掌故云湖中大旱乏食見其采菌蕈食之予止其有毒山人云凡色大紅及黑白色者俱不可食惟淡紅色者無毒予讀夷堅志所云簡坊大蕈及金谿田僕至殞命者十四人癸辛志載慼慈菴僧得奇蕈

事死者十餘人凡蕈之奇且大者有[illegible]無疑蕈受濕熱之氣謹疾者宜詳之兩河初夏生磨菰卽蕈也極大者亦不可食惟種出者無毒種以爛楮木數寸碎之埋土中以米泔灌卽生不出三日矣閩中種香蕈法見王氏農書

蕨

州縣境内多野山產蕨處荒時百姓入山尋採度命其苗曰蕨萁春初可作菜其根深者至三四尺每根二斤搗取粉水澄細者可充一夫一日之食自九月

至二月可採至三月穿芽則根虛不可食可救半年荒也元人黃君瑞歌云信哉鄉民蕨作糧三月懷饑聚頭哭蕨箕開葉不可飡蕨根有粉聊鋤钁觀此則三月以後不可食矣蕨性極寒損胃氣須雜米粉食之否則病黃

山藥

山藥本名薯蕷以山土所宜故名山藥種忌大糞濟寧州以牛馬乾糞種之然黑土不如黃沙土平地種者無益可以充食療饑兼作東坡玉糝羹

筍粥法附

吳興掌故云嘗見山僧作筍粥幽尚可愛又云山僧煑筍用大塊云薄則味脫大塊久煑令軟其味自全贊寧寄問天目舊友山中所出伊僧報詩云山中人事違天眼中修定我本無根株只將筍爲命但筍亦有毒須用薑或茱萸醬制之一說滑利大腸而否於肺謂之刮腸箆一云竹實少陽之氣而尅脾土

淡黃虀煑粥法附

取菜洗淨貯缸中用麥麵入滚熱水調極薄漿澆菜

上以石壓之不用鹽滲六七日後菜變黄色味有微酸便成黄虀矣此後但以菜投入虀汁中便可作虀更不復用麵取虀切碎虀米相兼煑粥食之每米二升可當三升之用雖不及純米養人充塞饑腸聊以免死亦儉歲節縮之一法也往從陽羨山中野人家得此法念其可以度荒每用語人且如此用菜菜之用益弘穀不熟曰饑菜不熟曰饉古人饑饉並言良有以也

辟穀方附

用黃蠟炒粳米充饑食胡桃肉即解

千金方 附

蜜二斤白麪六斤香油二斤茯苓四兩甘草二兩生薑四兩去皮乾薑二兩炮爲末拌勻搗爲塊子蒸熟陰乾爲末絹袋盛每服一匙冷水調下可待百日

生服松栢葉法 附

用茯苓骨碎補杏仁甘草搗羅爲末取生葉蘸水衮藥末同食香美

食草木葉法 附

用杜仲醋鹽炒去絲茯苓甘草荆芥等分爲末糊丸如桐子大每服數丸細嚼即喫草木可以充饑止有竹葉惡草不可食嘗見苦行僧人入山耽靜必炒鹽入竹筒携往云食草葉有毒惟鹽可解

食生黃豆法 附

取槿樹葉同生黃豆嚼之味不作嘔可以下咽每日食豆二三合可度一日

服百滚水法 附

水經百滚煎熬亦能補人曾在嚴陵見衲僧枯坐深

崖多積山柴每日煎服沸水數碗棗數枚芝麻合許經百日不死

療垂死饑人法附

邊海有失風船飄至塘船中人餓將絶者急與食往往狠吞致死有責稀粥潑卓上令饑人漸漸吮食之盡生饑腸微細不堪頓食也

救水中凍死人法附

凡隆冬冒氷雪或入水中凍死急取綿絮蓋煖用熱灰鋪心臍間可活若遽用火烘炙逼冷氣入内多不

能生

荒政要覽卷之十

雲間俞汝爲輯錄

陽平孟　楠

檇李金汝礪訂正

救荒本草

人非五穀不生五穀盡而糠粃糠粃盡而草根木葉此束手待斃之術也錄之良可於邑蔣一山叟澤丁可藉緩須臾死其何忍廢第生計窮促至此不展轉溝壑者無幾已譜草

木第十

大藍生河內平澤今處處有之人家園圃中多種苗高尺餘莖類白菜葉微厚而狹窄尖艄淡粉青色莖叉稍間開黃花結小莢其子黑色本草謂菘藍可以爲靛染青以其葉似菘菜故名菘藍又名馬藍爾雅所謂葴馬藍是也味苦性寒無毒採葉煠熟水浸去苦味油鹽調食

車輪菜本草名車前子一名當道一名芣苢一名蝦蟇衣一名牛遺一名勝舃爾雅云馬舃幽州人謂之

一舌草生滁州及真定平澤今處處有之春初生苗葉布地如匙面累年者長及尺餘又似玉簪葉稍大而薄葉叢中心攛葶三四莖作長穗如鼠尾花甚密青色微赤結實如葶藶子赤黑色生道傍味甘鹹性寒無毒一云味甘性平葉及根味甘性寒採嫩苗葉煠熟水浸去涎沫淘淨油鹽調食

夏枯草本草一名夕句一名乃東一名燕面生蜀郡川谷及河淮浙滁平澤今祥符西田野中亦有之苗高二三尺其葉對節生葉似旋覆葉而極長大邊有

細鋸齒背白上多氣脉紋路葉端開花作穗長二三寸許其花紫白似丹參花葉味苦微辛性寒無毒土瓜爲之伏俗又謂之鬱臭苗非是採嫩葉煠熟換水浸淘去苦味油鹽調食

馬蘭頭本草名馬蘭舊不著所出州土但云生澤傍如澤蘭北人見其花呼爲紫菊以其花似菊而紫也苗高一二尺莖亦紫色葉似薄荷葉邊皆鋸齒又似地瓜兒葉微大味辛性平無毒又有山蘭生山側似劉寄奴葉無椏不對生花心微黃赤採苗葉煠熟新

汲水浸去辛味淘洗淨油鹽調食

稀薟俗名粘糊菜俗又呼火枚草舊不著所出州郡今處處有之苗高三四尺金稜銀線素根紫稭莖叉對節而生莖葉頗類蒼耳莖葉紋脉竪直稍葉開花深黃色又有一種苗葉似芥葉而尖狹開花如菊結實頗似鶴虱科苗味苦性寒有小毒採嫩苗葉煠熟水浸去苦味淘洗淨油鹽調食

金盞兒花人家園圃中多種苗高四五寸葉似初生萵苣葉比萵苣葉狹窄而厚拚莖生葉莖端開金黃

色蓋子樣花其葉味酸採苗葉煠熟水浸去酸味淘
淨油鹽調食

杜當歸生密縣山野中苗高一尺許莖圓而有線楞
葉似山芹菜葉而硬邊有細鋸齒刺又似蒼朮葉而
大每三葉攢生一處開黃花根似前胡根又似野胡
蘿蔔根其葉味甜採葉煠熟水浸作成黃色換水淘
洗淨油鹽調食

百合一名重箱一名摩羅一名中逢花一名強瞿生
荊州山谷今處處有之苗高數尺幹麄如箭四面有

葉如雞距又似大椰葉而寬青色稀疏葉近莖微紫
莖端碧白開淡黃白花如石榴觜而大四垂向下覆
長蕊花心有檀色每一顆須五六花子色圓如梧桐
子生于枝葉間每葉一子不在花中此又異也根色
白形如松子殼四向生中橫生中間出苗又如胡蒜
重疊生二三十瓣味甘性平無毒一云有小毒又泻
一種開紅花名山丹不堪用採根煮熟食之甚益人
氣又云蒸食之或為粉
天門冬俗名萬歲藤又名婆羅樹本草一名顛勒或

名地門冬或名莚門冬或名顛棘或名淫羊食或名管松生奉高山谷及建州漢州今處處有之春生藤蔓大如釵股長至丈餘延附草木上葉如茴香極尖細而疎滑有逆刺亦有澁而無刺者其葉如絲杉而細散皆名天門冬夏生白花亦有黃花及紫花者秋結黑子在其根枝傍入伏後無花暗結子其根白或黃紫色大如手指長二三寸大者爲勝其生高地根短味甜氣香者上其生水側下地者葉細似蘊而微黃根長而味多苦氣臭者下亦可服味苦甘性平大

寒無毒垣衣地黄及貝母爲之使畏曾青服天門冬誤食鯉魚中毒萍萍解之採根換水浸去邪味去心煑食或晒乾煑熟食

章柳根本草名商陸一名𦼮根一名夜呼一名白昌一名當陸一名章陸爾雅謂之蓫薚廣雅謂之馬尾易謂之莧陸生咸陽川谷今處處有之苗高三四尺𦰡似𦰡冠花𦰡微有線楞色微紫赤葉青如牛舌微潤而長根如人形者有神亦有赤白二種花赤根亦赤花白根亦白赤者不堪服食傷人乃至痢血不

已白者堪服食又有一種名赤昌苗葉絶相類不可
用須細辨之
商陸味辛酸一云味苦性平有毒一云性冷得大蒜
良取白色根切作片子煠熟換水浸洗淨淡食得大
蒜良凡製薄切以東流水浸二宿撈出與豆葉隔間
入甑蒸從午至亥如無葉用豆依法蒸之亦可花白
者年多
麥門冬本草云秦名羊韭齊名愛韭楚名馬韭越名
羊蓍一名禹葭一名禹餘糧生隨州陸州及函谷堤

坂肥土石間久廢處有之今輝縣山野中亦有葉似韭葉而長冬夏長生根如穬麥而白色出紅寧者卜潤出新安者大白其大者苗如鹿葱小者如韭味甘性平微寒無毒地黃車前爲之使惡款冬苦瓠苦芙畏木耳苦參青蘘採根換水浸去邪味淘洗蒸熟去心食

苧根舊云閩蜀江浙多有之今許州人家田園中亦有種者皮可績布苗高七八尺一科十數莖葉如楮葉而不花叉面青背白上有短毛又似蘇子葉其葉

間出細穗花如白楊而長每一朶凡十數穗花青白色子熟茶褐色其根黄白色如羊指麄宿根地中至春自生不須藏種荆楊間一歲二三刈剝其皮以竹刀刮其表厚處自脫得裏如筋者煮之用緝以苧近蠶種之則蠶不生根味甘性寒採根刮洗去皮煮極熟食之

蒼朮一名山薊一名山薑一名山連一名山精生鄭山漢中山谷今近郡山谷亦有嵩山茅山者佳苗淡青色高二三尺莖作蒿簳葉抪莖而生稍葉似棠葉

脚葉有三五义皆有鋸齒小刺開花紫碧色亦似刺

薊花或有黃白花根長如指大而肥實皮黑茶褐色

味苦甘一云味甘辛性溫無毒防風地榆為之使採

根去黑皮薄切浸二三宿去苦味煮熟食亦作煎餌

久服輕身延年不饑

菖蒲一名昌歜一名昌陽生上洛池澤及蜀郡嚴道

戎衛衡州永嵩岳石磧上今池澤處處有之葉似蒲

而匾有脊一如劔刀其根盤屈有節狀如馬鞭蘚大

根傍引三四小根一寸九節者良節尤密者佳亦有

十二節者露根者不可用又一種名蘭蓀又謂溪蓀根形氣色極似石上菖蒲葉正如蒲無脊俗謂之菖蒲生于水次失水則枯其菖蒲味辛性溫無毒秦皮秦艽為之使惡地膽麻黃不可犯鐵令人吐逆採根肥大節稀水浸去邪味製造作果食之

老鴉蒜生水邊下濕地中其葉直生出土四垂葉狀似蒲而短背起劍脊其根形如蒜瓣味甜採根煠熟水浸淘淨油鹽調食

山蔛蔔生山谷間田野中亦有之苗高五七寸四散

分生莖葉其葉似菊葉而潤大微有艾香每莖五七
葉攢生如一葉稍間開紫花根似野胡蘿蔔而黪白
色味苦採根煠熟水浸淘去一味油鹽調食

地參又名山蔓菁生鄭州沙崗間苗高一二尺葉似
初生桑科小葉微短又似桔梗葉微長開花似鈴鐸
樣淡紅紫色根如母指大皮色蒼肉黪白色味甜採
根煑食

雀麥本草一名燕麥一名蘥生于荒野林下今處處
有之苗似燕麥而又細弱結穗像麥穗而極細小每

穗又分作小又穗十數個子甚細小味甘性平無毒採子舂去皮擣作麵蒸食作餅食亦可

燕麥田野處處有之其苗似麥攛葶但細弱葉亦瘦細抪莖而生結細長穗其麥粒極細小味甘採子舂去皮擣磨為麵食

稗子有二種水稗生水田邊旱稗生田野中今皆處處有之苗葉似䅟子葉色深綠脚葉頗帶紫色稍頭出匾穗結子如黍粒大茶褐色味微苦性微溫採子擣米煑粥食蒸食尤佳或磨作麵食皆可

黃精苗俗名筆管菜一名重樓一名菟竹一名雞格一名救窮一名鹿竹一名萎蕤一名仙人餘糧一名垂珠一名馬箭一名白及生山谷南北皆有之嵩山茅山者佳根生肥地者大如拳薄地者猶如拇指葉似竹葉或兩葉或三葉或四五葉俱皆對節而生味甘性平無毒又云莖光滑者謂之太陽之草名曰黃精食之可以長生其葉不對節莖葉毛鈎子者謂之太陰之草名曰鈎吻食之入口立死又云莖不紫花不黃爲異採嫩葉煠熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽

調食山中人採根九蒸九暴食甚甘美其蒸暴用瓮去底安釜上裝置黃精令滿密蓋蒸之令氣溜卽暴之如此九蒸九暴令極熟若不熟則刺人喉咽生者若初服只可一寸半漸漸增之十日不食他食能長服之止三尺又云花實極可食罕得見至難得

地黃苗俗名婆婆妳一名地髓一名芐一名芑生咸陽川澤今處處有之苗初搨地生葉如山白菜葉而毛澁面深青色又似芥菜葉而不花叉比芥菜葉頗厚葉中攛葶上有細毛葶稍開筒子花紅黃色北人

謂之牛奶子花結實如小麥粒蕪荑得麥門冬清酒
良忌鐵器採葉煑羨食或擣絞根汁搜麵作餅飥、
冷淘食之或取根浸洗淨九蒸九暴任意服食或煎
以爲食

牛旁子本草名惡實未去萼名鼠粘子俗名夜义頭
根謂之牛菜生魯山平澤今處處有之苗高二三尺
葉如芋葉長大而澁花淡紫色實似葡萄而褐色外
殼如栗梂而小多刺鼠過之則綴惹不可脫故名殼
中有子如半麥粒而匾小根長尺餘麄如拇指其色

灰黲味辛性平一云味甘無毒採苗葉煠熟水浸去邪氣淘洗淨鹽油調食及取根水浸洗淨煮熟食之久食甚益人

蒲筍本草名其苗爲香蒲即甘蒲也一名睢一名醮俚俗名此蒲爲香蒲謂菖蒲爲臭蒲其香蒲水邊處處有之根比菖蒲根極肥大而少節其葉初未出水時葉莖紅白色採以爲筍後擺梗於叢葉中花抱梗端如武士棒杵故俚俗謂蒲棒蒲黃即花中蘂屑也細若金粉當欲開時有便取之市廛間亦採之以蜜

搜作果食貨賣甚益小兒味平性平無毒採近根白筍揀剝洗淨煠熟油鹽調食蒸食亦可或採根剝去麤皴晒干磨麵打餅蒸食皆可

蘆筍其苗名葦子草本草有蘆根爾雅謂之葭葦生下濕陂澤中其狀都似竹但差小而葉抱莖生無枝叉花白作穗如茅花根如竹根亦差小而節疎露出浮水者不堪用味甘一云甘辛性寒採嫩筍煠熟油鹽調食其根甘甜亦可生咂食之

茅芽根本草名茅根一名蘭根一名茹根一名地菅

一名地筋一名兼杜又名白茅菅其芽一名茅針生楚地山谷今田野處處有之春初生苗布地如針夏生白花茸茸然至秋而枯其根至潔白亦甚甘美根性寒茅針性平花性溫俱味甘無毒採嫩芽剝取嫩穰食甚益小兒及取根咂食甜味久服利人

瓜樓根俗名天花粉本草有括樓實一名地樓一名果鸁一名天瓜一名澤姑一名黃瓜生弘農川谷及山陰地今處處有之入土深者良生鹵地有毒詩所謂果鸁之實是也根亦名白藥大者細如手臂皮黃

肉白苗引藤蔓葉似甜入葉而作花又有細毛開花似葫蘆花淡黃色安在花下大如拳生青熟黃根味苦性寒無毒枸杞為之使惡乾姜畏牛膝乾膝反烏頭採根削皮至白處寸切之水浸一日一次換水浸經四五日取出爛擣研以絹袋盛之澄濾令極細如粉或將根晒乾擣為麪水浸澄濾一十餘遍使極膩如粉或為燒餅或作煎餅切細麪皆可食採栝樓穰煑粥食極甘取子炒乾擣爛用水煎油用亦可

菊花一名節花一名日精一名女節一名女花一名

女莖一名更生一名周盈一名傳延年一名陰成生雍州川澤及鄧衡齊州田野今處處有之味苦甘性平無毒术枸杞桑根白皮爲之使取莖紫氣香而味甘者採葉煠熟食或作羹皆可青莖而大氣味作蒿苦者不堪食名苦薏其花亦可煠食或炒茶食

金銀花本草名忍冬一名鷺鷥藤一名左纏藤一名金釵股又名老翁鬚亦名忍冬藤舊不載所出州土今輝縣山野中亦有之其藤凌冬不凋故名忍冬焉附樹延蔓而生莖微紫色對節生葉葉似薜荔葉而

青又似水茶舊葉頭微團而軟背頗澁又似黑豆葉而大開花五出微香蒂帶紅色花初開白色經一二日則色黃故名金銀花本草中不言善治癰疽發背近代名人用之奇効味甘性溫無毒採花煠熟油鹽調食及採嫩葉換水煮熟浸去邪氣淘淨油鹽調食

大蓼生密縣梁家衝山谷中拖藤而生莖有線楞而頗硬對節分生莖又葉亦對生葉似山蓼葉微短而拳曲節間開白花其葉味苦微踈採葉煠熟換水浸去辣味作成黃色淘洗淨油鹽調食花亦可煠食

茭筍本草有菰根又名菰蔣草江南人呼爲茭草俗又呼爲茭白生江東池澤水中及岸際今在處水澤邊皆有之苗高二三尺葉似蔗荻又似茅葉而長大潤厚葉間攛葶開花如葦結實青子根肥剝取嫩白筍可噉久根盤厚生菌細嫩亦可噉名菰菜三年已上心中生葶如藕白軟中有黑脉甚堪噉名菰首味甘性大寒無毒採茭菰筍煠熟油鹽調食或採子舂爲米合粟煑粥食之甚濟饑

木槿樹本草云木槿如小葵花淡紅色五葉成一花

朝開暮斂花與枝兩片湖南北人家多種植爲籬障亦有千葉者人家園圃多栽種性平無毒葉味甜採嫩葉煠熟冷水淘淨油鹽調食

白楊樹本草白楊樹皮舊不載所出州土今處處有之此木高大皮白似楊故名葉圓如梨肥大而尖葉背甚白葉邊鋸齒狀葉蒂小無風自動也味苦性平無毒採嫩葉煠熟作成黃色換水淘去苦味洗淨油鹽調食

椿樹芽本草有椿木樗木舊不載所出州土今處處

有之二木形幹大抵相類椿木實而葉香可噉樗木疏而氣臭膳夫熬去其氣亦可噉北人呼樗爲山椿江東人呼爲虎目葉脫處有痕如樗蒲子又眼目故得此名夏中生莢樗之有花者無莢有莢者無花莢常生臭樗上未見椿上有莢者然世俗不辨椿樗之異故俗名爲椿莢其實樗莢耳其無花不實木大端直爲椿椿有花而莢木小幹多迂矮者爲樗椿味苦有毒樗味苦有小毒性溫一云性熱無毒採嫩芽葉煠熟水浸淘洗油鹽調食

冬青樹生密縣山谷間樹高丈許枝葉似枸杞子樹而極茂盛凌冬不凋又似櫨子樹葉而小亦似椿[illegible]葉微窄頭頗團而不尖開白花結子如豆粒大青黑色葉味苦採芽葉煠熟水浸去苦味淘洗淨油鹽調[illegible]食

櫰樹芽生密縣山野中樹高一二丈葉似槐葉而長大開淡粉紫花葉味苦採嫩芽葉煠熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調食

橡子樹本草橡實櫟木子也其殼一名杼上與切斗所

在山谷有之木高二三丈葉似栗葉而大開黃花其實橡也有梂彙自裹其殼即橡斗也橡實味苦澁性微溫無毒其殼斗可染皁取子換水浸煮十五次淘去澁味蒸極熟食之厚腸胃肥健人不饑

栢樹本草有栢實生太山山谷及陝州宜州其乾州者最佳密州側栢葉尤佳今處處有之味甘一云味甘辛性平無毒葉味苦一云味苦辛微溫無毒牡蠣及桂爪子爲之使畏菊花羊蹄草諸石及麪麯仙[illegible]云赤松子食栢子齒落更生採栢葉新[illegible]

水浸其苦味初食苦澀入蜜或棗肉和食尤好後稍易喫

皂莢樹生雍州川谷及魯之鄒縣懷孟產者爲勝今處處有之其木極有高大者葉似槐葉瘦長而尖枝間多刺結實有三種形小者爲猪牙皂莢良又有長六寸及尺二者用之當以肥厚者爲佳味辛鹹性溫有小毒栢實爲之使惡麥門冬畏空青人參苦參可作沐藥不入湯採嫩芽煠熟換水浸洗淘淨油鹽調食又以子不以多少炒舂去赤皮浸軟煑熟可食

楮桃樹本草名楮實一名穀食生少室山今所在有之樹有二種一種皮有班花紋謂之班穀人多用皮爲冠一種皮無花紋枝葉大相類其葉似葡萄葉作瓣叉上多毛澁而有子者爲佳其桃如彈大青綠色後漸變深紅色乃成熟浸洗去穰取中子入藥一云皮班者是楮皮白者是穀皮可作紙實味甘性寒葉味甘性涼俱無毒採葉幷楮桃帶花煠爛水浸過控乾作餅焙熟食之或取樹熟楮桃紅蘂食之甘美不可久食令人骨軟

柘樹本草有柘木舊不載所出州土今北土處處有之其木堅勁皮紋細密上多白點枝條多有刺葉如桑葉甚小而薄色頗黃淡葉稍皆三叉亦堪飼蠶綿柘刺少葉似柿葉微小枝葉間結實狀如楮桃而小熟則亦有紅蕊味甘微苦柘木味甘性溫無毒採嫩葉煠熟以水浸洳作成黃色換水浸去邪味再以水淘淨油鹽調食其實紅熟甘酸可食

青檀樹生中牟南沙崗間其樹枝條有紋細薄葉形類棗葉微尖艄背白而澁又似白辛樹葉微小開白

花結青子如梧桐子大葉味酸澁實味甘酸採葉煠熟水浸淘去酸味油鹽調食其實成熟亦可摘食

槐樹芽本草有槐實生河南平澤今處處有之其木有極高大者爾雅云槐有數種葉大而黑者名櫰回公切槐晝合夜開者名守宮槐葉細而青綠者但謂之槐其功用不言有別開黃花結實似豆角狀味苦酸[illegible]性寒無毒景天爲之使採嫩芽煠熟換水浸淘洗去苦味油鹽調食或採槐花炒熟食之

桑椹樹本草有桑根白皮舊不載所出州土今處處

有之其葉飼蠶結實爲桑椹有黑白二種桑之精英
盡在於椹桑根白皮東行根益佳肥白者良出土上者
不可用殺人味甘性寒無毒製造忌鐵器及鉛葉椏
者名雞桑最堪入藥續斷麻子桂心爲之使桑椹味
甘性暖或云木白皮亦可用採桑椹熟者食之或熬
成膏攤於桑葉上晒乾搗作餅收藏或直取椹子晒
乾可藏經年及取椹子清汁置瓶中封三二日即成
酒其葉嫩老皆可煠食皮炒乾磨麪可食
榆錢樹本草有榆皮一名零榆生穎川山谷秦州今

處處有之其木高大春時未生葉其枝條間先生榆莢形狀似錢而薄小色白俗呼爲榆錢後方生葉似山茱萸葉而長尖艄潤澤榆皮味甘性平無毒採肥嫩榆葉煠熟水浸淘洗油鹽調食其榆錢煮糜羮食佳但令人多睡或焯過晒乾備用或爲醬皆可食榆皮刮去其上乾燥皴澁者取中間軟嫩皮剉碎晒乾炒焙極乾搗磨爲麪拌糖麧草末蒸食取其滑澤易食又云榆皮與檀皮爲末服之令人不饑根皮亦可搗磨爲麪食

蕎麥苗處處種之苗高二三尺許就地科又生其莖色紅葉似杏葉而軟微艄開小白花結實作三稜蒴兒味甘平性寒無毒採苗葉煠熟油鹽調食多食微瀉其麥或蒸使氣餾於烈日中晒令口開舂取人去作飯食或磨為麵作餅蒸食皆可

赤小豆本草舊云江淮間多種蒔今北土亦多有之苗高一二尺葉似豇豆葉微團艄開花似豇豆花微小淡銀褐色有腐氣人故亦呼為腐婢結角比菉豆角頗大角之皮色微白帶紅其豆有赤白黧色三種

味甘酸性平無毒合鮓食成消渴爲醬合鮓食成口瘡人食則體重採嫩葉煠熟水淘洗淨油鹽調食明目豆角亦可煮食又法赤小豆一升半炒大豆黃一升半焙二味擣末每服一合新水下日三服盡三升可度十一日不饑又說小豆食之逐津液行小便久服則虛人令人黑瘦枯燥

黃豆苗今處處有之人家田園中多種苗高一二尺葉似黑豆葉而大結角比黑豆角稍肥大其葉味甘採嫩苗葉煠熟水浸淘淨油鹽調食或採角煮食或

收豆煮食及磨爲麵食皆可
刀豆苗處處有之人家園籬邊多種之苗葉似豇豆
葉肥大開淡粉紅花結角如皂角狀而長其形似屠
刀樣故以名之味甜微淡採嫩苗葉煠熟水浸淘淨
油鹽調食豆角嫩時煮食豆熟之時收豆煮食或磨
麵食亦可
豇豆苗今處處有之人家田園中多種就地拖秧而
生亦延籬落葉似赤小豆葉而極長艄開淡粉紫花
結角長五七寸其豆味甘採嫩葉煠熟水浸淘淨油

鹽調食及採嫩角煠食亦可其豆成熟時打取豆食

杏樹本草有杏核人生晉山川谷今處處有之其實有數種黃而圓者名金杏熟最早扁而青黃者名木杏其子皆入藥又小者名山杏不堪入藥其樹高丈餘葉頗圓淡綠頗帶紅色葉似木葛葉而光嫩微尖開花色紅結實金黃色核人味甘苦性溫冷利有毒得大良惡黃芩黃耆葛根解錫毒畏蘘草杏實味酸性熱採葉煠熟以水浸漬作成黃色換水淘淨油鹽調食其杏黃熟時摘取食不可多食令人發熱及傷

筋骨

棗樹採嫩葉煠熟水浸作成黃色淘淨油鹽調食

棗紅熟時摘取食之其結生硬未紅時煮食亦可

莧菜 本草有莧實一名馬莧一名莫實細莧亦同一名人莧幽薊間訛呼為人杏菜生淮陽川澤及田中今處處有之苗高一二尺莖有線楞葉如小藍葉而大有赤白二色家者茂盛而大野者細小葉薄味甘性寒無毒不可與鱉肉同食生鱉瘕採苗葉煠熟水淘洗淨油鹽調食晒乾煠食亦可

馬齒莧菜又名五行草舊不著所出州土今處處有之以其葉青梗赤花黃根白子黑故名五行草耳味甘性寒滑採苗葉先以水焯過晒乾煠熟油鹽調食

野蔓菁生輝縣栲栳圈山谷中苗葉似家蔓菁葉而薄小其葉頭尖艄葉脚花义甚多葉間攛出枝义上開黃花結小角其子黑色根似白菜根頗大苗葉味微苦採苗葉煠熟水浸淘淨油鹽調食或採根換水煮去苦味食之亦可

薺菜生平澤中今處處有之苗搨地生作鋸齒葉三

四月出葶分生莖叉稍上開小白花結實小似菥蓂子苗葉味甘性溫無毒其實亦呼菥蓂子其子味甘性平患氣人食之動冷疾不可與麪同食令人背悶服丹石人不可食採子用水調攪良久成塊或作燒餅或煮粥食味甚粘滑葉煠作菜食或煮作羹皆可

有數種有勺蘇魚蘇山蘇出簡州處有之苗高二尺許莖方葉似蘇子苗皆紫色而氣甚香開粉紅花結小顆味辛性溫又云味微辛甘子無毒